

HIRU HAUNDIAK 2023

-Porque 9 años son demasiados años...-

Son las 23:30pm. del Viernes 13 de Octubre de 2023, comienza a llover en **Murgia**. Habían pronosticado que la noche iba a ser bastante pasada por agua y eso a bien seguro haría merma en mucha gente, que estaba dispuesta afrontar tal magno reto. Hoy tengo la suerte de estar acompañado por mi chica en el inicio y tras hacer las "fotos de rigor" con compañeros, pasamos a entrar a la zona de salida.



Bastante caótica a mi parecer, ya que se entremezclaba toda clase de gentío, participantes y familiares, cada uno con sus nervios e inquietudes de más de 800 atletas. Falta 1 minuto para la salida, me despido y salgo encajonado desde muy atrás a un ritmo muy bajo, ya que los dos primeros kilómetros son íntegramente llanos. Una vez que da inicio la subida al "primer grande" adelanto a mucha gente con suma facilidad.



Hace una temperatura excelente para correr pero ni rastro de la lluvia que se preveía...

Una vez que entras en la senda Murua, el recorrido dibuja una especie de "L" en la que te permite ver parte del recorrido que vas dejando atrás. Bien merece la pena detenerse y girarse para ver la imagen de la hilera de frontales a modo de serpiente, que se me queda grabada en la retina. Tengo unas sensaciones increíbles, empieza a notarse el fresco y tengo algo de frío al llegar a la cima más alta de Bizkaia/Araba. Una hilera de gente atrevida no dejan de animarte formando un pasillo y me planto en [Gorbeia km13 en 1:36h](#).

El primer tramo de bajada a Dulau, me lo tomo con precaución, la hierba tiene un tono blanquecino debido al frío y patina como cristal enjabonado. Disfrutando y sin darme cuenta acabo la parte complicado de este descenso y entro en la tediosa pista que te desembocará a Ubide casi 6 kilómetros después. En este tramo me encuentro con varias personas conocidas con las que aprovecho a charlar para mitigar el fuerte tedio que produce correr por hormigón en cualquier prueba de trail... Hago cálculos y creo que llegaría adelantado del tiempo previsto al primer avituallamiento, por lo que bajo algo el ritmo a posta porque quería ver una cara conocida....

[Ubide km23 en 2:37h](#). He tardado casi una hora exacta en bajar desde la Cruz del Gorbeia, paro en el avituallamiento, recargo comida y agua y justo tengo la suerte de cruzarme con mi chica, en el último suspiro... menos mal! con lo bien que sienta ver caras conocidas en esta clase de carreras.

Salgo con fuerza del ambiente fiestero de Ubide y supero sin darme cuenta Motxotegi,



para así encarar el descenso a uno de los primeros puntos clave de la carrera. Allí es donde empieza a caer la gente y donde se dan siempre las primeras retiradas... El paso por el centro del pueblo siempre es divertido, siempre hay buen algaravío, la gente te anima, algunos con hasta excesiva efusividad, pero entras al fin en el frontón de **Otxandio km23 en 3:15h.**

Me detengo unos 5-6 minutos, hago un balance general y me veo enterísimo, comienzo con la fuerza mental intacta dirección a **Urkiola**. Es una subida bastante llevadera con algún sube-baja en la que si te pasas de rosca luego puedes pagarlo... Decido afrontarla a pulso y ritmo estables, para llegar lo más cómodamente posible. El ambiente allí siempre es más frío, tanto meteorológica como popularmente, estamos en mitad de la noche y es cuando el fresco más aprieta son las 4:25am.

La noche está siendo benigna en cuanto a la lluvia, se observa desde lejos la cima de uno de mis montes preferidos (y para mucha gente). Se ve como una hilera de luces, entre los frontales de los primeros clasificados y los reflectantes de señalización puestos por la organización, que bien se parece a un funicular (mucha gente ya lo hubiéramos agradecido).

Llego a la base de la morada de Mari, tengo mucha fuerza en las piernas, y con la ayuda de mis bastones subo ágil y adelanto mucha gente para pisar la cima del **Anboto km 42 en 5:24h.**

Que maravilla esta cima de noche! Eso pensaba hasta que 1 minuto después de haber llegado arriba comienza a llover... coincido con otra participante y comentamos que lo mejor es poner pies en polvorosa rápidamente, que este tipo de roca mojada es otra aventura que no quiero disfrutar.

Tras quitarme la bajada de Anboto paso por el avituallamiento de Zabalandi, veo a un chico en mal estado, fallo de tripas, se ha quedado frío. Lo mismo y en este punto me pasó a mi en el 2018, que dejó comprometida mi carrera y teniendo que retirarme en Landa en aquella ocasión.

Salgo hacia el Orixol, una de las subidas que la gente “no ve” en el perfil, pero está ahí para recordarte que esto no es un paseo de Domingo. Me he quedado bastante solo corriendo, hay bastante niebla, la visibilidad con el frontal es pobre y me pierdo durante 2 minutos en un cruce en el que no soy capaz de ver la siguiente marca. Me quedo parado esperando a que llegue un grupo, para juntos, ver el camino correcto. Pierdo algo la concentración y tengo mi primera mini crisis mental, de odiar este monte en el que siempre me ha sucedido algo cada vez que he pasado por el.

Tras superar dicha cima rocosa, encaro la bajada con 3-4 participantes más, de los que vamos a un ritmo similar y llego a **Kruzeta km 51 en 7:05h.** punto kilométrico mitad de carrera (en distancia, que no mental).

Bebo quizá, demasiado líquido en este punto y salgo a la vez que mis dos compañeros de viaje, al poco de salir noto una arcada y les dejo ir porque no soy capaz de seguirles el ritmo. Afronto la dura subida (aún nocturna) a Jarindo en la más profunda soledad, nadie por delante, nadie por detrás. Noto aquí que me falla algo la fuerza así que busco una motivación, y la encuentro. Se que voy a tener apoyo en Landa, y me repito que lo hago también por todos ellos, por la gente que me quiere y me apoya, no solo por mí. Me emociono.

Landa km 61 en 8:25h. En ninguna de las veces anteriores había llegado tñ temprano al punto más crítico de la carrera, éste donde tanta gente lo considera “la meta”, el mismo donde tanta gente se retira, lo mismo que me pasó a mí allá por 2018. Pero hoy para mí no va a ser ese día, ver a mi chica me proporciona un insuflación de nueva energía.

Tras comer, auto-avituallarme (fallo que no dejen entrar al menos a un acompañante con acreditación) y ponerme ropa seca... se comienza a subir Albiturri a “balón parado”.

Noto que me cuesta horrores, y que no subo con la misma fuerza alegre de hace horas. Tras sufrir más de lo previsto llego al puesto de control y teniendo enfrente la Sierra de Elgea me da por preguntar, “Que empezamos ahí los molinos no?”. La respuesta no es la deseada, ya que me indican que primero tengo que dejar por el camino otras dos cimas primero. Pongo el grito en el cielo pero no me queda otra, toca remar.

Me puse en mi cabeza el objetivo de llegar al kilómetro 75, donde yo creía que estaba

el avituallamiento y donde creía que iba a tener otra vez el apoyo de gente querida.

Una vez que entro en la dichosa Sierra de Elgea, me noto que ya voy bastante justo muscularmente de los cuádriceps. Apenas puedo trotar fácil y las bajadas son bastante penitentes. Ver los 78 molinos de viento que me quedan por delante, el Aizkorri tan cerca pero tan lejos... toda esta serie de factores me deja algo machacado mentalmente, me emociono... busco algo positivo, pienso en los míos y sigo adelante.

A ello le sumamos que decidí terminarme el líquido antes del kilómetro 75, pensando que en el siguiente collado estaría el dichoso avituallamiento... *“No! es la siguiente loma, bajas y ya lo encuentras”* me dicen desde la Org.

Supero esa primera loma, otra bajada infernal, vuelvo a preguntar *“Dónde coño está?”*, *“Ahí mismo abajo lo tienes!”* me responden riendo dos personas de la organización, pero llego allí y tampoco era. Llego abajo, ya enfadado, miro mi reloj, kilómetro 77, llego a pensar que me lo he llegado a saltar de algún modo. Me aseguran que es en el siguiente repecho si o si... voy encabronado subiendo la pala cuando atisbo al fondo un cuerpo y cara conocida... es mi chica! que ha venido a rescatarme!!!



Me acompaña a trote en la bajada y al fondo, en uno de los avituallamientos más “lejanos y tardíos” de mi vida, veo otras dos caras que me suenan, otros dos amigos que la han acompañado, que alegría. [Usabakotxena km 78 en 11:19h](#). El fallo ha sido mío, he mirado mal el kilometraje en el perfil de la prueba.

Me preguntan cómo me encuentro, les digo que lo peor son los cuádriceps y que la malla me ha rozado algo las partes nobles...salvo eso, voy bien dentro de la penuria

que esto supone. Me acompañan en marcha un rato, que me viene de perlas para desconecta, luego ya se dan la vuelta y continúo ya en soledad, en mi particular lucha “Quijotesca” para derrocar al último de los molinos.

De ahí a Urbia, aún hay que dar cuenta de otras dos o tres cimas más por el camino, que te van recordando que empiezas a estar ya con el piloto automático.

Llego al penúltimo puesto de control, el de **Ttonttor (o Lazkaolatxa) km 88 en 13:12h.** muy justito de fuerzas. No me entra nada de comida, así que decido beber bastante agua y refresco de Cola. Me han debido ver cara rara en este punto, ya que me instan a que coma.

Al poco de salir de ahí me paro y tengo que vomitar todo el líquido que acabo de ingerir. Unos viandantes al verme me sugieren que desde aquí me lo tome con tranquilidad. Este hecho, me hace dudar durante apenas dos segundos de mis posibilidades, me hace transportarme al año 2014, ya que en este punto di por finalizada mi aventura aquel año....

Pero no! Le miro al Aizkorri, le reto, le hablo, lo pienso... y hoy no amigo, hoy no me vas a ganar, hoy te voy a subir y lo sabes.

Me pongo en la base y comienzo a subir con la escasa fuerza que me queda, estoy vacío. Subo a duras penas, la gente montañera que baja te anima en lo que puede. Arribo a la zona del cresterío. Se me atraganta lo indecible, cada paso es una tortura y tengo un calambre en el cuádriceps izquierdo, el cual me obliga a tener que parar durante varios minutos a estirar la musculatura. Menos mal que no llueve, llego a pensar por buscar algo positivo.

Paso a paso, zancada a zancada te acerca siempre quieras o no al final... y coronó **Aizkorri, km 93 en 14:17h.**

Ya “tengo los Hiru Haundiak” pero para cerrar este capítulo hay que pasar por debajo de un arco de meta, que está 8 kilómetros más abajo en el fondo del valle.

Jamás fui un bajador técnico y hoy no iba a ser ése el momento en el que me iba a re-convertir, ya que estaba más tieso que todas las piedras que allí arriba había. Reniego de la primera parte de la bajada, aún más cuando hay varios tramos trampa de subida. En todo el camino a meta llego a perder unas 10 posiciones, pero eso me da lo mismo.



En el último avituallamiento quiero refresco de Cola, *“para alegrar algo la cara para la foto de meta”* les digo. Bajo, cada paso es un puñal en los cuádriceps.

Sigo bajando... *“tengo que haber avanzado al menos un kilómetro”* pienso, cuando mi reloj me dice la cruel realidad de que no he superado apenas 300 metros más de recorrido. Que penitencia, que vía crucis, que calvario. Creo ver hasta una persona con una camisa blanca en una ladera... *“Serán alucinaciones de fatiga extrema?”* Vamos a acabar esto ya.

Un kilómetro a meta, asfalto. La gente está sentada en la acera viéndote pasar y animándote. Apenas puedo correr pero tengo que hacer el último esfuerzo, al fondo veo las vallas... entre ellas, familiares, amigos y mi novia, no puedo pedir más. Tengo tantas ganas de romper a llorar!!! pero no puedo al estar tan cansado.

Les agradezco el apoyo y me decido a cruzar la meta. Esa que tanto se me resistió, la misma carrera que me ganó dos veces, 9 años de haber empezado *“esto”* y sacarme una espina que tenía bien debajo de la dermis... pero hoy no era el día en el que tocaba perder.

Hoy nos tocaba ganar.

Araia, km101 en 15:45h.



Sendoa Santiago.